

男性のための料理教室

笑顔で、元気に、楽しい食卓を！

令和7年1月15日（水）9：00～（事前）

令和7年1月22日（水）9：00～（本番）

ところ 土浦市保健センター

担当 土浦市食生活改善推進員食育推進男性グループ



☆ 雑穀ごはん

	2人分	6人分
米	1合	3合
雑穀	大さじ1	大さじ3
水	220cc	660cc

- ・米は洗米して雑穀を入れ、30分浸してから炊飯器に入れ炊飯する。

☆ あげないメンチ風コロッケ

	2人分	6人分		2人分	6人分
じゃがいも	200g	600g	小麦粉	大さじ2	大さじ6
合挽用	60g	180g	卵	1/2個	1・1/2個
たまねぎ	50g	150g	パン粉	40g	120g
塩	少々	少々	サラダ油	適宜	適宜
こしょう	少々	少々	キャベツ（千切り）	60g	180g
			プチトマト	2個	6個

- ① じゃがいもは皮付きのまま茹でて、茹で上がったらザルにあげて皮をむき、マッシャーでよくつぶす。
- ② フライパンを熱して、みじん切りにしたたまねぎを空炒りし透き通ってきたらひき肉を加え肉に火が通るまで炒める。塩、こしょうを加え①と混ぜる。
- ③ 冷めてから等分（1人2個）し、好みの形に成型して小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンにサラダ油1cm位入れ中温（170℃）で狐色になるまで揚げ焼きする。
- ⑤ 千切りキャベツ、プチトマトとともに④を皿に盛る。

☆ 酢みそ和え

	2人分	6人分		2人分	6人分
わけぎ	60g	180g	A {	大さじ1	大さじ3
生わかめ	30g	90g		小さじ1	大さじ1
生いか	30g	90g		小さじ1	大さじ1
				小さじ1	大さじ1
				大さじ1/2	大さじ1・1/2
			練り辛子	適宜	適宜

- ① わけぎは4cmの長さに切り、茹でてザルにとり冷ます。
- ② わかめは水洗いして、2cmに切りさっと湯通しする。
- ③ いかは1cm幅の長さ4cmに切り、熱湯にさっと通しざるにとり冷まして水気を切る。
- ④ 小鍋にAを入れよく混ぜて火にかけぽってりするまで練り、冷めてから酢、練り辛子を加えて練り合わせる。
- ⑤ ①～③を④で和える。

☆ マンゴーヨーグルト

	2人分	6人分
ドライマンゴー	40g	120g
無糖ヨーグルト	1/3パック	1パック(400g)

- ① ドライマンゴーを1口大に切る。
- ② ボウルにヨーグルト・①を入れて、ラップをしてから冷蔵庫で冷やす。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖 質 (g)
雑穀ごはん	285	5.1	1.3	12	0.9	0	66.6
あげないメンチ風コロッケ	350	11.0	16.7	39	12.0	0.5	19.2
酢みそ和え	64	3.4	0.6	49	2.0	1.0	9.0
合 計	699	19.5	18.6	100	14.9	1.5	94.8
マンゴーヨーグルト	105	2.7	1.9	88	1.3	0.1	17.9